EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · KONFLIKTY

Konflikt krok po kroku – jak korzystać

Dla prowadzącego

Dla kogo	Plakat z obrazkami: przedszkole i klasy 1–3. Plakat 6 kroków, karta i ćwiczenie: klasy 4–8.
Ile czasu	Wprowadzenie: jedna lekcja (45 minut). Potem 5–10 minut przy każdym sporze.
Cel	Uczniowie znają stałe kroki rozwiązywania sporu i ćwiczą komunikat „ja” – mówienie o swoich uczuciach bez obwiniania.
Źródło metody	Komunikat „ja” opisał Thomas Gordon („Wychowanie bez porażek”). Kroki są oparte na zasadach mediacji rówieśniczych.

Przebieg krok po kroku

1. Powieś plakat w klasie lub w domu. Przeczytajcie kroki i odegrajcie krótką scenkę, np. kłótnię o piłkę.
2. Wspólnie ustalcie, gdzie jest „kącik zgody” – miejsce, do którego idą osoby w sporze.
3. Starsi uczą się komunikatu „ja” i wykonują ćwiczenie ze strony 5. Przykładowe odpowiedzi są na stronie 6.
4. Przy prawdziwym sporze osoby wypełniają razem kartę ze strony 4. Dorosły jest tylko mediatorem: pilnuje kroków, nie wydaje wyroku.
5. Po kilku dniach zapytaj, czy ustalone rozwiązanie działa.

Wskazówki

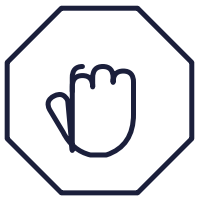
- Najpierw spokój, potem rozmowa. W złości nie da się dobrze słuchać.
- Gdy jest przemoc lub zastraszanie, to nie jest zwykły konflikt – reaguje dorosły.
- Chwal za próbę rozmowy, nawet jeśli nie od razu się udało.

Materiał wspierający, nie zastępuje pomocy specjalisty.

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · KONFLIKTY

Jak rozwiązujemy konflikt

Plakat · 4–9 lat

1 

Stop

Zatrzymaj się i weź 3 spokojne oddechy.

2 

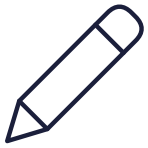
Powiedz

Co się stało? Co czujesz?

3 

Posłuchaj

Wysłuchaj drugiej osoby do końca.

4 

Wymyślcie

Jak możemy to naprawić? Każdy pomysł się liczy.

5 

Wybierzcie

Wybierzcie jeden pomysł i spróbujcie.

Nie udaje się? Poproście dorosłego o pomoc.

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · KONFLIKTY

6 kroków do zgody

Plakat · klasy 4–8

1. **Ochłońcie**
   Najpierw spokój: oddech, woda, chwila przerwy. Wracacie do rozmowy, gdy obie strony są gotowe.

2. **Mów o sobie – komunikat „ja”**
   „Czuję..., kiedy..., bo... Potrzebuję...” – zamiast „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...”.

3. **Słuchaj i powtórz**
   Powtórz własnymi słowami, co usłyszałeś lub usłyszałaś: „Czyli jest ci przykro, bo...”.

4. **Szukajcie pomysłów**
   Zapiszcie co najmniej 3 rozwiązania. Na razie ich nie oceniajcie.

5. **Wybierzcie rozwiązanie**
   Takie, które jest w porządku dla obu stron. Ustalcie, kto co robi.

6. **Sprawdźcie po czasie**
   Po kilku dniach: czy to działa? Jeśli nie – wróćcie do kroku 4.

Zasady rozmowy

Mówimy o sytuacji, nie o osobie · bez wyzwisk i krzyku · mówi jedna osoba naraz · każdy może poprosić o przerwę.

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · KONFLIKTY

Karta zgody – rozwiązujemy konflikt

klasy 4–8 ●●○

Wypełniacie kartę we dwoje. Każdy pisze w swojej kolumnie. Nie poprawiamy tego, co napisała druga osoba.

	Osoba 1: _____	**Osoba 2:** _____
Co się stało? (moimi oczami)		
Co czuję?		
Czego potrzebuję?		

Nasze wspólne pomysły

1. _____
2. _____
3. _____

Wybieramy:

_____

Sprawdzimy dnia: _____ Podpisy: _____

Komunikat „ja” – ćwiczenie

klasy 4–8 ●●●

Wzór komunikatu „ja”

Czuję … , kiedy … , bo … . Potrzebuję … / Proszę … .

Zamień zdania-oskarżenia na komunikaty „ja”. Mów o swoich uczuciach i potrzebach – nie oceniaj drugiej osoby.

1 **„Zawsze zabierasz mi długopis!”**

2 **„Nigdy nie dajesz mi grać!”**

3 **„Jesteś głośny i mi przeszkadzasz.”**

4 **„Zepsułeś mi wszystko!”**

5 **„Ciągle się spóźniasz!”**

Przykładowe odpowiedzi

Klucz

To tylko przykłady. Dobra odpowiedź mówi, co czuję, kiedy i dlaczego, oraz czego potrzebuję – bez słów „zawsze”, „nigdy” i bez oceniania drugiej osoby.

1. **„Zawsze zabierasz mi długopis!”**
   Czuję złość, kiedy mój długopis znika bez pytania, bo potrzebuję go do pisania. Proszę, pytaj, zanim pożyczysz.
2. **„Nigdy nie dajesz mi grać!”**
   Jest mi przykro, kiedy nie mogę dołączyć do gry, bo też chcę się bawić. Czy mogę grać w następnej rundzie?
3. **„Jesteś głośny i mi przeszkadzasz.”**
   Denerwuję się, kiedy jest głośno w czasie czytania, bo nie mogę się skupić. Potrzebuję ciszy przez 10 minut.
4. **„Zepsułeś mi wszystko!”**
   Jest mi smutno, kiedy moja budowla się rozpada, bo długo nad nią pracowałam lub pracowałem. Pomożesz mi ją odbudować?
5. **„Ciągle się spóźniasz!”**
   Martwię się, kiedy czekam dłużej niż 15 minut, bo nie wiem, co się stało. Napisz, proszę, gdy się spóźnisz.